



Opis Przedmiotu Zamówienia

Czas Trwania: 2 dni szkoleniowe, każdy po 5 godzin.

Uczestnicy: dwie grupy po około 8-10 osób.

Miejsce: Miasto Łowicz - Siedziba PCPR w Łowiczu.

Wymagania:

1. Trener z co najmniej 15-letnim doświadczeniem w sportach walki i samoobronie, instruktor samoobrony, posiadający wszelkie kompetencje, uprawnienia, wiedzę oraz umiejętności, aby przeprowadzić szkolenie.
2. Wszystkie ćwiczenia i techniki będą dostosowane do formy i możliwości uczestników.
3. Wydanie imiennego certyfikatu potwierdzającego udział w szkoleniu.

Program szkolenia praktycznego:

- obrona przed chwytami za rękę, ubranie z przodu, z boku i z tyłu;
- obrona przed duszeniami z przodu i z tyłu;
- obrona przed duszeniem przy ścianie, napastnik z przodu/napastnik z tyłu, twarzą w stronę ściany, duszenie przedramieniem;
- obrona przed uderzeniami i kopnięciami;
- nauka podstawowych intuicyjnych uderzeń i kopnięć w samoobronie;
- obrona przed niebezpiecznymi przedmiotami (nóż, pałka, kij);
- wybrane sposoby obezwładniania agresora/ przewrócenia go;
- obrona w parterze (w sytuacji, kiedy dojdzie do przewrócenia- uwolnienie się z pozycji dosiady, gardy);
- nauką intuicyjnych sposobów szybkiego wstania z ziemi;
- obrona w pozycji „za biurkiem” siedząc z wykorzystaniem dostępnych przedmiotów.





Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Łowiczu

Zagadnienia teoretyczne:

Omówienie kwestii obrony koniecznej, prewencji sytuacji niebezpiecznych, roli pracy głosem w konflikcie fizycznym oraz umiejętności przewidywania sytuacji niebezpiecznych.